



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

VICTORIA PETENATI DA ROVARE

ACESSO À ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE: UM PROJETO DE SAÚDE.

SÃO PAULO  
2020

VICTORIA PETENATI DA ROVARE

ACESSO À ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE: UM PROJETO DE SAÚDE.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: VANESSA BALIEGO DE ANDRADE BARBOSA

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

O número de pessoas que procuram atendimento em saúde e são portadores de doenças crônicas não transmissíveis é crescente no Brasil e no mundo. Essas doenças, como obesidade, hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças ateroscleróticas e outras são causa de aumento da mortalidade, piora da qualidade de vida, aumento do consumo de medicamentos e aumento de gastos com saúde. No geral são decorrentes de anos de hábitos de vida inadequados, como o sedentarismo e a alimentação rica em carboidratos simples, aditivos alimentares e ultraprocessados. A mudança para um padrão alimentar baseado em produtos naturais, frescos, regionais e minimamente processados é sabidamente uma intervenção que gera melhora significativa na qualidade de vida e melhora dos indicadores de saúde de uma população, mas depende de fatores individuais, sociais e culturais para acontecer. Para tal mudança, possível implantar hortas urbanas auxiliadas pelos municípios e conduzidas pela própria população como forma de gerar acesso à alimentos de boa qualidade produzidos pela própria comunidade. Dessa forma, fomenta-se uma cultura regional de alimentação mais saudável como forma de cuidado integral à saúde.

## **Palavra-chave**

Obesidade. Educação Alimentar e Nutricional. Alimentação Saudável.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

É crescente no Brasil e no mundo a prevalência da obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão arterial, dislipidemia, doenças ateroscleróticas, entre outras. Essas doenças têm forte impacto na saúde da comunidade, nos indicadores, nos gastos com saúde e na qualidade de vida da população. Têm relação direta com o estilo de vida e hábitos, incluindo alimentação e atividade física, que vêm mudando muito na população ao longo dos anos. A transição nutricional, transformação dos padrões alimentares e de atividade física da população, é consequência de mudanças socioeconômicas, demográficas e culturais, vem sendo observada no Brasil ao longo das últimas três décadas, e é cada vez mais intensa. Observa-se principalmente nas regiões Sul e Sudeste que aumenta o consumo de alimentos ultraprocessados e diminui o consumo de alimentos *in natura* e ingredientes culinários, o que representa uma tendência a empregar cada vez menos tempo com o preparo dos alimentos.

Observo diariamente na prática clínica na unidade de saúde que a educação com relação aos alimentos é muito precária. Não há qualquer informação sobre o que são aditivos industriais, ou em que consiste uma alimentação saudável. Realizando recordatórios alimentares em consultas de rotina, é comum ouvir de boa parte dos pacientes que fazem consumo frequente ou diário de refrigerantes, sucos em pó, bolachas recheadas, salgadinhos, alimentos com alto teor de sódio e baixa quantidade de nutrientes e fibras. Boa parte relata que não consome com frequência ou não gosta de vegetais ou frutas, principalmente as crianças, e a maioria não conhece a diversidade desses produtos, seus sabores e modos de preparo. Avaliando o estado nutricional desses pacientes através do cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC), é notável que muitos se encontram no sobrepeso ou obesidade, e é cada vez mais expressiva a quantidade de pessoas com IMC acima de 30, valor que sugere altíssimo risco de desenvolver comorbidades metabólicas, osteomusculares, respiratórias, dentre outras. São muitos os pacientes portadores de pressão alta, diabetes, doenças cardíacas e vasculares, artrose, apneia do sono, dentre outros, e muitos teriam grande melhora em suas doenças e qualidade de vida se mudassem hábitos alimentares. É necessário levar informação à essas pessoas a respeito do papel da alimentação na saúde delas, mas mais do que isso, é imperativo promover o acesso a alimentos de boa qualidade, principalmente às populações de maior vulnerabilidade.

Nesse contexto, hortas urbanas ganham cada vez mais importância como projetos de prevenção de doenças e promoção de saúde, e com isso estão diretamente ligados aos princípios do SUS e da Estratégia de Saúde da Família. Hortas facilitam o acesso à alimentos de boa qualidade por populações que no geral têm acessíveis muitos alimentos ultraprocessados, e por consequência difundem conhecimento e naturalizam o consumo de frutas e vegetais em todas as refeições. Esses hábitos a longo prazo reduzirão a incidência da obesidade e outras DCNT, além de aumentar a sobrevida dos pacientes que já portam essas doenças.

## ESTUDO DA LITERATURA

A transição nutricional é o processo de transformação dos padrões de alimentação e atividade física ao longo de história como resultado de mudanças socioeconômicas, demográficas e culturais. As mudanças que vêm ocorrendo nos últimos 30 anos na alimentação das famílias ao redor do mundo todo envolvem a substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal, como arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras, e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas transformações decorrem de diversas mudanças sociais ocorrendo mais intensamente nesse período, como a entrada da mulher no mercado de trabalho, a tecnologia fazendo cada vez mais parte do dia-a-dia, horas prolongadas de trabalho e/ou deslocamento para o trabalho, a lógica capitalista industrial, a precarização da educação, dentre outros (Santana et al., 2019).

Observadas com grande intensidade no Brasil, as mudanças alimentares determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias. Isso é facilmente observado no dia-a-dia de qualquer médico de família e comunidade, e com muita frequência em famílias com crianças pequenas. A frequência da obesidade e do diabetes vem aumentando rapidamente. De modo semelhante, evoluem outras doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação, como a hipertensão, doenças do coração, certos tipos de câncer, além de outros inúmeros exemplos. Inicialmente apresentados como doenças de pessoas com idade mais avançada, muitos desses problemas atingem agora adultos jovens e mesmo adolescentes e crianças (Mazzocante et al., 2012).

Uma ferramenta muito importante e que fomenta o conceito de uma alimentação natural, de alimentos regionais e minimamente processados como base da boa saúde é o Guia Alimentar para a População Brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde e que serve como auxílio para profissionais da saúde não-nutricionistas a realizar orientações nutricionais. Com linguagem acessível, a difusão das informações contidas nesse guia é o primeiro passo para estabelecer uma cultura local de alimentação saudável como forma de cuidado com a saúde.

Para que seja possível que a comunidade adote intervenções propostas pelos profissionais de saúde no que tange a alimentação, é necessário que haja oferta de produtos naturais de boa qualidade, de preferência dentro do seu território e a preços acessíveis. Assim, surge o conceito das Hortas Urbanas, cujo apoio no início dos anos 2000 tornou-se parte da política nacional de redução da pobreza e garantia de segurança alimentar (Castelo Branco et al., 2011). Através do fornecimento acessível de produtos frescos e regionais a uma população que geralmente não tem acesso a alimentos de boa qualidade, formam-se hábitos mais saudáveis na população, empregos são gerados e melhoram os indicadores socioeconômicos regionais (Garcia, 2016).

## AÇÕES

A exemplo de projetos de agricultura urbana já implementados com sucesso em outras cidades do Brasil, é possível instalar hortas em áreas carentes de recursos alimentícios. Para tal, é necessário que a própria comunidade demonstre interesse em instalar uma unidade de produção agrícola, uma vez que a execução do projeto depende da participação da comunidade, além de disponibilidade da prefeitura municipal em acolher a demanda da população e operacionalizar o projeto.

O projeto é iniciado utilizando-se de terreno solicitado pela comunidade, que possa ser concedido pela prefeitura e que tenha características que permitam plantio de quantidade suficiente de culturas para que a horta se sustente a longo prazo. Devem ser observadas as características do terreno, bem como a demanda por determinados tipos de produtos agrícolas pela população. No terreno deve haver uma entrada apenas e o resto do perímetro deve ser cercado para evitar circulação de pessoas e animais. É importante atentar para que o terreno não esteja próximo a árvores grandes, muros altos ou outros obstáculos que gerem sombra na horta, uma vez que a luz solar é de grande importância para o sucesso das culturas. Também é de grande importância haver disponibilidade de água de boa qualidade para irrigação e lavagem dos produtos (como ponto de referência, pode-se considerar necessários 8 litros de água para cada metro quadrado de terreno por dia). Como geralmente são utilizados terrenos baldios, deve-se conhecer o histórico do local para avaliar se pode haver alguma contaminação do solo ou se há pedaços de entulho, por exemplo. Posteriormente, é feita análise do solo para que possa ser corrigida a sua fertilidade.

São nomeados funcionários da horta, que devem ser moradores da comunidade, preferencialmente que tenham algum tipo de experiência com o trabalho agrícola, em quantidade suficiente de acordo com o terreno. Trabalham das 8 às 17h de segunda a sexta-feira, e aos fins de semana fazem turnos para a rega. Pela gestão do projeto é nomeado um encarregado, mais experiente e capacitado a resolver os problemas da unidade, desde questões com funcionários a problemas agrícolas. A horta funciona em sistema de meação, em que metade da produção é destinada a equipamentos públicos situados nos arredores da horta (escolas, creches, cozinha piloto) e metade pode ser vendida pelos funcionários e o lucro dividido entre todos (que recebem além desse valor o pagamento de bolsa de vínculo público (no caso do projeto implementado pela prefeitura do Rio de Janeiro a bolsa advinha da Secretaria de Meio Ambiente, responsável pelo projeto, no valor de R\$360).

A tomada de decisão sobre quais culturas produzir, em que local e quantidade é partilhada pela equipe e depende de fatores como cultura local, dinheiro disponível, tipo de solo e clima. No processo de implantação das hortas urbanas, recomenda-se o plantio de hortaliças de ciclo curto e pouco exigentes. Após o estabelecimento da produção, vem a reciclagem de matéria orgânica para adubação, rotação de culturas e rodízio de repouso de faixas do solo, técnicas para aumentar a produção e reduzir perdas e custos.

Com o início da produção, metade passa a ser separada para fornecer a aparelhos do município conforme decidido previamente: escolas, creches, cozinha-piloto passam a receber semanalmente alimentos agrícolas produzidos dentro da comunidade. A outra metade da produção é vendida na própria horta, pelos funcionários em horário de trabalho. Os preços são estabelecidos pela equipe e o lucro é dividido igualmente.

Ações	Público	Responsável	Objetivo
Escolha do terreno onde será implantada a horta comunitária	Prefeitura Municipal	População	Concessão de terreno escolhido pela população dentro da comunidade pela prefeitura
Definição de Secretaria responsável	Secretaria	Prefeitura Municipal	Definição pela prefeitura de qual órgão do município será responsável pela organização e financiamento do projeto
Nomeação de encarregado e demais funcionários da horta	População	Prefeitura Municipal / Secretaria	Secretaria responsável pelo projeto nomeia moradores da comunidade que trabalharão na horta
Análise do solo / Perfil alimentar da população / Planejamento de quais culturas serão produzidas	Comunidade	Encarregado / Funcionários / Secretaria	Análise do solo e perfil alimentar da população para definição de quais culturas serão plantadas para maior produtividade e rentabilidade
Compra de insumos e mudas iniciais	Horta	Secretaria	Compra inicial de mudas, estacas, sombrite, mangueira, cerca e outros materiais necessários para a implantação do projeto
Instalação da horta e plantio inicial	Horta	Funcionários	Instalação do aparelho da horta e plantio das mudas iniciais; início do trabalho
Fornecimento de alimentos a aparelhos do município e venda no local	Comunidade	Funcionários	Após início da produção, fornecimento de produtos para escolas e creches e venda para a comunidade

## **RESULTADOS ESPERADOS**

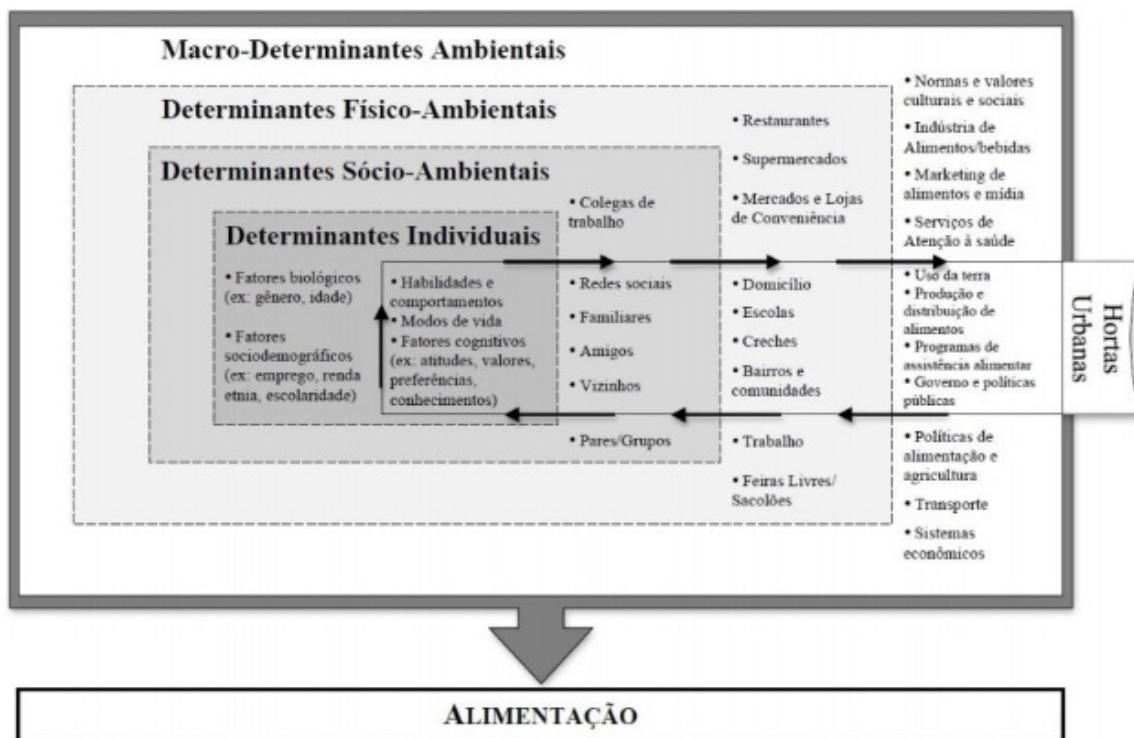
Inicialmente a horta depende do subsídio da Prefeitura Municipal para desenvolver suas atividades, principalmente compra de materiais e pagamento de bolsa aos funcionários. Com o passar do tempo e o fortalecimento da unidade de produção, é possível que ela se emancipe e passe a trabalhar independente, pagando ao município em produtos pela concessão do uso da terra apenas. Nesse cenário, os rendimentos dos funcionários advêm das vendas dos produtos (não mais necessariamente 50% da produção – em acordo é definida a quantidade a ser fornecida aos aparelhos do município) e os equipamentos necessários são comprados com recursos da própria equipe.

Uma vez que a unidade de produção é forte, são vendidos alimentos em quantidade mais significativa à comunidade e a horta passa a ser parte relevante do abastecimento local. Tal ação é parte importante do plano de segurança alimentar e nutricional do município, reduzindo custos e melhorando a qualidade da alimentação, uma vez que fornece alimentos de boa qualidade e a menores preços, considerando que não há custo de deslocamento do produto. Com a acomodação da unidade de produção na comunidade e formação da clientela, a horta também passa a ser espaço de convívio social, e é possível introduzir variedades diferentes de produtos que podem acabar por entrar no paladar e nos hábitos da população local. Com a fidelização é possível manter-se apesar da sazonalidade, a população conhece variedades de alimentos de todas as épocas do ano e passa a desenvolver a culinária local através da troca de experiência. É possível ofertar oficinas à comunidade para educar sobre o preparo e armazenamento dos alimentos. Impulsionadas pela sociedade civil, as hortas urbanas podem promover um aprendizado coletivo em decorrência dos encontros, da vivência e da experimentação.

Como os produtos da horta são destinados ao abastecimento de creches e escolas locais e comercialização para a comunidade, é possível visualizar a estreita relação entre agricultura urbana e segurança alimentar e nutricional, beneficiando a população diretamente envolvida ou próxima à dinâmica das hortas com alimentos frescos e saudáveis e até plantas medicinais. Além disso, fica clara a relação do maior consumo de frutas e hortaliças com os indicadores de saúde do município, não só no âmbito das doenças crônicas não transmissíveis, mas também no da saúde mental e bem-estar da população. Para as crianças, é possível promover visitas das escolas à horta para o aprendizado sobre de onde vem os alimentos que eles consomem, como são produzidos, aumentar a curiosidade sobre o sabor de um produto que eles escolheram e até estimulá-los a experimentar novos alimentos que ajudaram a plantar. Educar crianças sobre o poder da alimentação é uma ótima estratégia para formar adultos que se alimentam bem, e conseqüentemente tem melhor saúde.

Numa abordagem ecológica, há diversos processos determinantes dos comportamentos em saúde de uma comunidade, em níveis individuais, grupais e organizacionais, sendo muito importante a influência da esfera social na mudança dos comportamentos. No caso da alimentação, as esferas individual, ambiental e social são atingidas pelas hortas urbanas, que tem o potencial de atuar sobre todos os níveis e articulá-los no sentido da promoção da alimentação saudável. O modelo é demonstrado na Figura 1.





**Figura 1:** Modelo teórico sobre a interferência das Hortas Urbanas nos determinantes da alimentação (adaptado de Story et al., 2008)  
 GARCIA MT, 2016. Hortas urbanas e a construção de ambientes promotores da alimentação adequada e saudável. Tese (Doutorado em ciências) - Faculdade de Saúde Pública – USP.

O aumento no consumo de frutas e hortaliças é o desfecho na alimentação mais relatado nos estudos sobre a introdução de hortas urbanas. Sabe-se que individualmente a mudança de hábitos alimentares promove melhoras importantes relacionadas aos mais diversos tipos de comorbidades, desde obesidade, hipertensão, diabetes, doenças ateroscleróticas, apneia do sono, problemas osteomusculares, doenças autoimunes, enxaqueca, diversos tipos de câncer, até doenças mentais, e dessa forma tem um papel fundamental na qualidade de vida. Existe, porém, uma lacuna na literatura sobre a influência de hortas urbanas na alimentação e nutrição de adultos e idosos e os impactos sobre a saúde deles em nível de comunidade. A partir da implantação do projeto, é possível coletar dados objetivos da Estratégia de Saúde da Família a respeito da saúde dos indivíduos do território: quantidade de comorbidades, número de medicações em uso (anti-hipertensivos, antidiabéticos, psicotrópicos, etc), peso, IMC, dentre outros, com o objetivo de mensurar o impacto da oferta de alimentos saudáveis a uma população bem definida.

Há ainda o impacto da promoção de autonomia financeira dos beneficiários através da geração de renda. Para os funcionários da horta, o projeto é uma oportunidade de gerar emprego estável e ligado à comunidade, com potencial de melhorar o nível socioeconômico de algumas famílias, além da satisfação pessoal dos funcionários e suas percepções sobre si e a relação com o coletivo regional.

A depender de suas características, o sistema de produção de alimentos pode gerar benefícios ou malefícios dentro de uma população. O modelo dominante de fornecimento de alimentos, muito ligado à indústria e a produção em larga escala, pode trazer agravos à saúde e aprofundar desigualdades sociais. O desenvolvimento de um projeto regional de

produção de alimentos saudáveis, além de promover a integração da comunidade e justiça social, fornece condições melhores de alimentação, saúde e bem-estar, e tem repercussões em diversos aspectos da vida, devendo fazer parte do projeto de saúde do município e estando diretamente ligado aos princípios do SUS e da Estratégia de Saúde da Família.

## REFERÊNCIAS

SANTANA, André Bento Chaves; SARTI, Flavia Mori. *Mapeamento da qualidade nutricional da alimentação em diferentes estados do Brasil*. Revista Franco-Brasileira de Geografia v39, 2019.

<https://journals.openedition.org/confins/18449>

MAZZOCCANTE, Rafaello Pinheiro; MORAES, José Fernando Vila Nova de; CAMPBELL, Carmen Sílvia Grubert. *Gastos públicos diretos com a obesidade e doenças associadas no Brasil*. Revista de Ciências Médicas v21, n1/6, capa, 2012.

DOI: <https://doi.org/10.24220/2318-0897v21n1/6a1869>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2014.

[https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

CASTELO BRANCO, Marina; ALCÂNTARA, Flavia A. de. *Hortas urbanas e periurbanas: o que nos diz a literatura brasileira?* Horticultura Brasileira 29: 421-428, 2011.

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/49787/1/v29n3a281.pdf>

GARCIA, Mariana Tarricone. *Hortas urbanas e a construção de ambientes promotores da alimentação adequada e saudável*. Tese (Doutorado em ciências) - Faculdade de Saúde Pública, USP, 2016.

[https://teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6135/tde-3108201-145506/publico/MarianaTarriconeGarcia\\_revisada.pdf](https://teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6135/tde-3108201-145506/publico/MarianaTarriconeGarcia_revisada.pdf)

O'REILLY, Érika de Mattos. *Agricultura Urbana - Um Estudo de Caso do Projeto Hortas Cariocas em Manguinhos, Rio de Janeiro*. Dissertação - Curso de Engenharia Ambiental, Escola Politécnica - Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2014.

<http://monografias.poli.ufrj.br/monografias/monopoli10009377.pdf>

LIZ, Ronaldo Setti de. *Etapas para o planejamento e implantação de horta urbana*. ISSN 1414-9850, Brasília - DF, Dezembro 2006.

<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/780884/1/cot39.pdf>